

Muoversi fa bene alla salute degli anziani

Raccomandazioni per la Svizzera



Scopo delle raccomandazioni

Le presenti raccomandazioni costituiscono obiettivi guida per lo sviluppo e la valutazione delle attività volte a promuovere la salute attraverso il movimento. Non contengono istruzioni specifiche riguardanti abitudini motorie da adottare, programmare e mantenere. Per maggiori informazioni si rimanda alla sezione «Attuazione delle raccomandazioni».

Raccomandazioni di base per un'attività motoria salutare

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e garantisce anche un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.

In età avanzata, muoversi regolarmente è fondamentale perché contribuisce a migliorare la qualità della vita e aiuta a prevenire, o se non altro rimandare, il momento in cui non si è più autosufficienti e si comincia a dipendere dagli altri. Con l'avanzare degli anni le differenze individuali possono tuttavia acuirsi: per le persone «in forma» valgono le raccomandazioni destinate agli adulti, mentre per quelle deboli o che dipendono dagli altri, spesso afflitte da più malattie, con limitazioni funzionali e ridotta vitalità, è necessario adeguare opportunamente le raccomandazioni di base. Raccomandazioni di base per donne e uomini ancora in forma all'età del pensionamento:

- muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media); o
- fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata; o
- una combinazione di attività fisiche di diversa intensità; 10 minuti di attività motoria a intensità elevata hanno lo stesso effetto benefico di 20 minuti di attività a intensità media.

È considerata di intensità media qualsiasi attività fisica che provoca un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione: camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio, ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco: vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano grandi gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare, fare sci di fondo, ma anche esercizi cardiocircolatori con attrezzi. È possibile e del resto consigliato combinare diverse attività, variandole.

L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata. Le raccomandazioni di base possono essere combinate in diversi modi, per esempio:

- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana;

- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta in settimana.

Le persone anziane dovrebbero in ogni caso muoversi il più possibile. Questo vale anche per le persone deboli o non più autosufficienti, che a causa di limitazioni funzionali non sono più in grado di seguire le raccomandazioni di base.

Raccomandazioni supplementari

I benefici maggiori sul piano della salute si ottengono quando si abbandona uno stile di vita sedentario e si comincia a fare regolarmente attività fisica (raccomandazioni di base). Chi pratica già regolarmente un'attività fisica e segue le raccomandazioni di base può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute, del benessere generale e del rendimento fisico allenando in modo mirato la forza, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità e la resistenza.

Con l'avanzare dell'età, gli esercizi per il rafforzamento muscolare diventano sempre più importanti per il rendimento fisico e conservare l'autonomia. Questi esercizi servono a mantenere la massa muscolare soprattutto del tronco e delle gambe, ma anche della zona spalle-braccia e, abbinati a esercizi di equilibrio, aiutano a prevenire le cadute, che in età avanzata possono avere conseguenze anche gravi. Gli esercizi di rafforzamento muscolare e di equilibrio andrebbero svolti tre volte in settimana e completati se possibile da esercizi di ginnastica e stretching per migliorare l'agilità.

In linea di massima le attività motorie a intensità elevata garantiscono un beneficio supplementare per la salute. In questo senso vanno intese anche le raccomandazioni che prevedono un allenamento di resistenza o cardiocircolatorio di almeno tre sessioni settimanali di esercizi a intensità elevata.

I molteplici benefici del movimento e dello sport

In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute, che però diminuiscono progressivamente con l'aumentare dell'intensità dell'attività fisica e si annullano con un'attività settimanale equivalente ad esempio a 5 ore di nuoto (v. anche curva dose-effetto).

Allenamenti più intensi non sono dannosi per la salute, ma si è visto che incrementando l'attività fisica è fondamentale combinare in modo mirato e bilanciato allenamento, riposo e alimentazione, nonché alternare scrupolosamente gare e allenamento, per evitare sintomi da sovraccarico.

L'attività fisica e lo sport organizzati e praticati in modo specifico possono migliorare il benessere psichico, aiutare a gestire meglio lo stress, rafforzare l'autostima e favorire l'integrazione sociale di singole persone e gruppi della popolazione. Alcune attività motorie mirate si rivelano inoltre efficaci nella cura e nelle terapie di riabilitazione di numerose malattie e disturbi.

Un'attività fisica regolare è benefica anche per gli anziani che soffrono di problemi di salute o con disabilità. Per determinare il tipo e l'intensità di attività fisica più adatti occorre eventualmente consultare un medico e adeguare le raccomandazioni di movimento alle esigenze individuali di concerto con il personale specializzato.

Attuazione delle raccomandazioni

Le raccomandazioni motorie destinate a singoli individui o gruppi specifici della popolazione dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma essere adeguate, in contenuto e forma, al gruppo target interessato. Dovrebbero inoltre essere chiare, facilmente attuabili e analizzare motivazioni e impedimenti.

Modificare le abitudini motorie è un processo spesso lungo, generalmente a tappe, che può comportare il rischio di ricadere nei vecchi schemi. Nello sviluppare modelli di promozione della salute basata sul movimento e sullo sport si deve tener conto della complessità di questo processo, dell'importanza dei diversi fattori di influsso sul piano comportamentale e relazionale come pure delle specificità di ciascun gruppo target.

Promuovere l'attività fisica nella terza età aiuta anche a prevenire gli infortuni. L'apprendimento e la pratica delle attività sportive più impegnative dovrebbero avvenire sotto la guida di professionisti. Se opportuno, l'attività fisica andrebbe abbinata a misure di prevenzione degli infortuni.

Riassunto delle raccomandazioni per gli anziani

- Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e apporta un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.
- Donne e uomini robusti in età pensionabile dovrebbero muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media) oppure fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata. Gli stessi benefici possono essere raggiunti combinando opportunamente attività fisiche a intensità media ed elevata.
- Promuovere l'attività fisica nella terza età aiuta anche a prevenire gli infortuni. Le persone anziane dovrebbero muoversi il più possibile, anche se non sono più in grado di mettere in pratica le raccomandazioni di base. Per le persone deboli o che dipendono dagli altri è essenziale adeguare le raccomandazioni in base alle esigenze individuali.
- Le persone che seguono queste raccomandazioni di base traggono benefici significativi e di vario tipo sul piano della salute generale e della qualità della vita. L'ideale sarebbe ripartire le attività motorie su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.
- Chi è già attivo fisicamente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere, del rendimento fisico e dell'autonomia con esercizi supplementari per allenare la forza, l'equilibrio, l'agilità e la resistenza.
- In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute. Questi benefici non aumentano proporzionalmente all'attività sportiva praticata (v. curva dose-effetto).

Curva dose-effetto



ANZIANI



RIPARTIRE L'ATTIVITÀ FISICA SU PIÙ GIORNI DELLA SETTIMANA

INTENSITÀ MEDIA



INTENSITÀ ELEVATA



Beneficio supplementare con un allenamento specialmente centrato su:

- FORZA
- EQUILIBRIO
- AGILITÀ
- RESISTENZA



Raccomandazioni del 2013, elaborate dalla Rete svizzera Salute e Movimento hepa.ch su incarico dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) e dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e in collaborazione con le seguenti istituzioni: upi - Ufficio prevenzione infortuni, Promozione Salute Svizzera, Salute pubblica Svizzera, Società Professionale Svizzera di Geriatria (SPSG), Società Svizzera di Medicina dello Sport (SSMS), Società svizzera di scienze dello sport (SSSS), suva.